

Научно-теоретический журнал



№7 / 2004

<i>Наталія Москаленко</i> Мотиваційне середовище діяльності вчителя фізичної культури	77
<i>Віталій Кравцов, Олена Кривчикова</i> Засоби підвищення рівня фізичного стану школярів 12-13 років	79
<i>Вікторія Бакурідзе-Маніна Василь Кляпчук</i> Порівняльний аналіз морфофункціонального стану та фізичної підготовленості студенток з низькими фізкультурно-спортивними інтересами при одно- та дворазових тижневих заняттях з фізичного виховання	82
<i>Тамара Чиженок</i> Дослідження педагогічних основ шкільного уроку з фізичної культури	86
<i>Людмила Шульга, Ірина Берестецька</i> Методичні особливості навчання дітей плаванню у період адаптування до водного середовища	89
<i>Наталія Пангелова</i> Ефективність спортивно-ігрового методу у зарубіжних системах фізичного виховання	91
<i>Наталія Фролова</i> Особливості психофізичного розвитку молодших школярів	95
<i>Іван Петренко</i> Ефективність використання засобів велосипедного спорту в фізичній підготовці та їх впливу на здоров'я і розумову працездатність молодших школярів	98
<i>Олександра Блажій, Наталія Тимошенко</i> Аналіз ритмів та стилів латиноамериканських і антильських танців	101
<i>Олена Кузнецова</i> Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів економічних спеціальностей Європейського університету	104
<i>Ірина Берестецька, Ганна Хмельницька</i> Роуп-скіппінг в процесі фізичної підготовки військових ліцеїстів	108
<i>Володимир Сорока, Олена Сорока</i> Організація та управління професійною підготовкою на заняттях з курсу "гімнастика та методика викладання". ...	111
<i>Ірина Карпюк</i> Формування знань студентів на заняттях фізичним вихованням	115
<i>Лілія Ісаєва</i> До проблеми уніфікації термінології оздоровчих гімнастичних вправ	118
<i>Леся Левчук, Роман Петрина</i> Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки (система клубів і шкіл аеробіки за кордоном)	122
<i>Андрій Данків</i> Показники фізичного розвитку, соматичного здоров'я та їх корекція засобами фізичної культури (на прикладі бальних танців) у дітей шкільного віку із вадами зору	125
<i>Оксана Заліско</i> Обґрунтування вимог до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів геодезичного інституту	128
<i>Григорій Грибан, Тамара Кутек</i> Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів	130
<i>Тетяна Івчатова</i> Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку	133
<i>Ірина Турчик</i> Фізкультурна освіта у національній програмі Англії	136
<i>Богдан Мельникович</i> Характерні риси самостійної роботи студентів психолого-педагогічного факультету Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка	139
<i>Ірина Берестецька, Марина Літвін</i> Оздоровчий вплив занять спортивним танцем на організм юнаків та дівчат 16-20 років	141
<i>Ірина Козут</i> Вплив рухового режиму на фізичний розвиток дітей 6-8 років, які навчаються в школах різного типу	143
<i>Любов Корінчак</i> Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді	147
<i>Інна Вовченко</i> Визначення рівня індивідуального здоров'я у дітей 7-10 років за різними системами оцінки	150
<i>Ольга Юшковська</i> Сучасні підходи до психофізичної реабілітації хворих на ішемічну хворобу серця	153

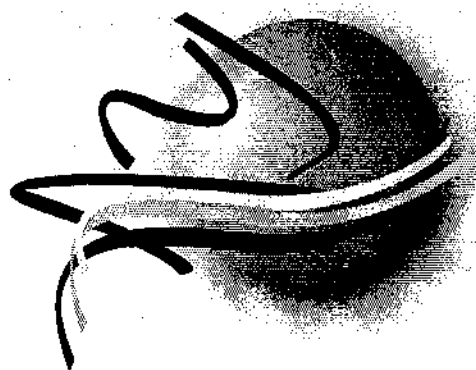
III. СТОРІНКИ ІСТОРІЇ

<i>Аркадій Кісельов, Євген Кулаков, Лариса Татарова, Тетяна Жужовська</i> Майстри спорту Миколаївщини (1971 – 2003 рр.) Соціологічне дослідження	156
<i>Олександр Злотницький, Василь Васильченко</i> З історії фізичного виховання, спортивної медицини та лікувальної фізкультури в Дніпропетровській Державній Медичній Академії	159

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Григорій Грибан, Тамара Кутек

Державний агроекологічний університет, Житомирський державний
університет ім. І. Я. Франка



АННОТАЦІЯ

В статті представляються дані про стан здоров'я студентів Государственного агро-екологического университета и Житомирского государственного университета ім. І. Я. Франка. Показані основні причини захворювання студентів і дані аналізу.

Anotation

The paper presents data state of health the students of Agriculture and Ecology university and Zhitomir state Pedagogical university after I. Franko. In the articles the basic motive disease of students and analysis.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я підростаючого покоління є найактуальнішими. Особливо це стосується студентської молоді, яка є основою і майбутнім нашого суспільства. Відомо, що навчання у вищому навчальному закладі потребує великих зусиль, напруженої розумової праці. Навчання та побут студентів проходять в умовах обмеженої рухової активності, великого навчального навантаження, стресових ситуацій, незадовільних санітарно-гігієнічних умов проживання, неповноцінного харчування тощо. Це обумовлює швидку втому організму, зниження працездатності, погіршення стану здоров'я і виникнення нових хвороб.

Аналіз останніх досліджень. Дана проблема вивчалась в працях Г. К. Борисова (1997), В. С. Кушнірука (1980), К. П. Козлової (1996), В. В. Громика (1994), В. І. Завацького (1996), А. В. Лотоненко, Є. А. Стеблецова (1997), Є. Я. Бондаревського (1994), О. С. Куца (1993), Г. П. Грибана, Ф. Г. Опанасюка (2001), Т. Б. Кутек (2001) та ін.

Ряд вчених (В. А. Грибков, А. І. Бурханов, 1994; М. О. Третяков, 1994; Є. А. Хлистов, 1997; А. І. Драчук, 2001; Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, 2003) вказують на зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентів.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у вузі показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров'я (Б. І. Новиков, В. В. Федоткин, 1988; И. Ф. Чернобаб, Г. П. Грибан, М. М. Чубаров, 1990; Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, 1998).

Дана проблема потребує більш детального вивчення, тому виникає необхідність продовжити дослідження, беручи до уваги вікові, індивідуальні особливості та умови проживання студентської молоді. Це дасть можливість розробити практичні рекомендації щодо раціонального використання засобів і методів фізичної культури в програмі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти.

Метою досліджень було вивчення стану здоров'я студентів, динаміки захворюваності протягом одного навчального року, порівняння захворюваності студентів двох університетів, які відрізняються організацією навчальної роботи з фізичного вихо-



вання і системою харчування студентів.

Організація і методика дослідження. Вивчення стану здоров'я студентів проводилось в Житомирському державному університеті і Державному агроєкологічному університеті за даними медичного обстеження. В дослідженнях брало участь відповідно 1808 і 1929 студентів I-II курсів, віком від 17 до 22 років.

Результати дослідження. Результати проведеного дослідження показують, що 62,8% студентів державного університету і 82,2% агроєкологічного університету практично здорові, за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи і можуть виконувати в повному обсязі програмні вимоги з фізичного виховання і державних тестів з оцінки фізичної підготовленості. В той же час 35,5% студентів — майбутніх педагогів і 17,4% досліджуваних агроєкологічного університету мають відхилення у стані здоров'я і належать до спеціальної медичної групи. Серед них багато студентів мають хронічні захворювання, інвалідність і взагалі звільнені від фізичних навантажень (табл. 1).

Аналіз обстеження студентів показав, що причиною великої захворюваності їх є проживання на радіаційно забруднених територіях ІП-ІУ категорії. Так, 10,3% студентів державного університету і 11,4% агроєкологічного університету проживали і проживають на забруднених територіях, часто вживають продукти харчування і воду з цієї місцевості.

Крім того, наші дослідження виявили досить багато серйозних недоліків у харчуванні студентів. Студенти практично не дотримуються ніяких норм харчування (73,6% опитаних), режим харчування відсутній у 84,2%, раціону харчування не дотримується 95,7% студентів. З фізіологічної точки зору харчування є неповноцінним,

виходячи з віку, статі, навчальних і фізичних навантажень, участі в змаганнях та відпочинку тощо.

Опитування показало, що тільки 37,4% студентів знають основні продукти харчування, які містять в собі радіозахисні харчові речовини, або є корисними для вживання в умовах радіонуклідного забруднення. Вживання картоплі у 61,3% студентів перевищує в 1,3-2,2 рази фізіологічні потреби організму, майже всі студенти надмірно споживають чисті вуглеводи (цукор, кондитерські вироби, варення, джеми), що є не бажаним в умовах радіонуклідного забруднення.

Споживання овочів у суточному раціоні в зимово-весняний період у 74,4% студентів є незадовільним і забезпечує потребу в них лише на 25-65%, а споживання свіжих фруктів і ягід в цей період майже не забезпечує потреби організму (винятком є лише яблука, які споживають в достатній, а іноді і більшій нормі, але лише у 32,6% опитаних студентів).

Вивчення добового раціону студентів показало надмірне вживання жирів тваринного походження, що шкідливо впливає на організм людини в цілому, а тим більше в умовах підвищеного радіаційного впливу. Аналіз якісного складу білків, які складають раціон студентів, вказує на недостатність і нерегулярність споживання білкових продуктів, які містять сірковмісні амінокислоти (риба, яйця, тварин, курятина, вівсяна і гречана крупи, соняшникове насіння).

У результаті дослідження встановлено, що за один рік навчання в Житомирському державному університеті з I по II курс кількість хворих студентів збільшилась на 19,0%, в Державному агроєкологічному університеті, де проводиться ряд додаткових заходів в навчальному процесі з фізичного виховання і додаткове безкоштовне харчування для студентів,

кількість хворих збільшилась тільки на 4,8% (рис. 1).

Вивчення стану здоров'я студентів дало змогу визначити структуру захворювань досліджуваних (n = 671). У структурі захворювань студентів I-II курсів переважають захворювання очей, пов'язані з погіршенням зору (міопія різних ступенів) — 28,5%. На другому місці виявлено захворювання щитовидної залози — гіперплазія I-II ступенів — 18,2%, що, безумовно, можна віднести до наслідків радіації. Встановлено, що 13,5% студентів мають розлади нервової системи, 11,9% — серцево-судинні захворювання, 6,5 — хвороби органів шлунково-кишкового тракту. У деяких студентів виявлено хвороби органів дихання (бронхіальна астма, хронічний бронхіт) — 3%, сколіози — 2,2%, вегето-судинну дистонію у поєднанні з гіперплазією щитовидної залози — 2,9% та ін. Відмічено також випадки захворювання цукровим діабетом, вродженою аномалією розвитку нижніх кінцівок, вродженою деформацією очей.

Таким чином, чітко проявляється тенденція погіршення стану здоров'я студентської молоді. Для вирішення цієї проблеми є

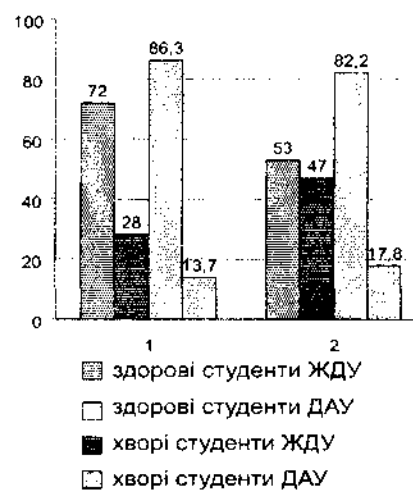


Рис. 1. Зміни стану здоров'я студентів за один рік навчання у ВУЗі

Таблиця 1

Розподіл студентів за станом здоров'я (в %)

Назва навчального закладу	Основна медична група	Спеціальна медична група	Звільнені від фізичних навантажень
Житомирський державний університет (n = 1808)	62,08	35,5	1,7
Державний агроекологічний університет (n = 1929)	82,2	17,4	0,4

декілька методів, основним серед яких є розробка способів підвищення фізичної активності студентів, а саме залучення студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами і спортом у вільний час, боротьба з шкідливими навичками (куріння, вживання алкоголю, наркотиків), дотримання режиму харчування, вживання радіозахисних продуктів харчування в умовах малих доз радіоактивного забруднення.

Добре відомо, що раціонально організована рухова активність не тільки підвищує розумову й фізичну працездатність, але й сприяє зміцненню здоров'я. Результати досліджень (Т. Ю. Круцевич, 1999) показують, що студенти, які займаються фізичними вправами, хворіють у три рази рідше, а захворювання проходить у два рази швидше, ніж у тих, які не займаються.

Висновки

Прискорення темпів сучасного життя і викликане цим збільшення стресових ситуацій поряд із зниженням рухової активності і негативними умовами навколишнього середовища – є головними причинами погіршення стану здоров'я молоді.

Результати проведеного дослідження спонукають до термінової розробки і практичного впровадження спеціальних медико-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення опірності організму до патогенних чинників довкілля. До таких заходів відноситься раціональне харчування, вітамінізація, правильно організовані систематичні заняття фізичними вправами, гігієнічно обґрунтований режим навчання, праці і відпочинку.

Отже першочерговим завданням подальших досліджень є створення диференційованих методик занять з фізичного виховання, комплексів спеціальних фізичних вправ, що дасть змогу збільшити рухову активність, підвищити працездатність, покращити функціональний стан організму і забезпечити збереження здоров'я студентів під час навчання у вузі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Вплив навколишнього середовища на методи і засоби фізичного виховання учнівської та студентської молоді // Вісник Державної агроекологічної

академії України, 1998. – № 2. С. – 14-16.

2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді // Проблеми фізичного виховання студентів. Матер. всеукр. наук.-метод. конф. Дніпропетровськ: ДНУ, 2003. – С. 25-26.
3. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації до фізичної активності // Фізичне виховання. – 1999. – № 1. – С. 47-50.
4. Кутек Т. Б. Оцінка фізичного стану студентів, які проживають в різних екологічних зонах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова – Харків: ХХПІ, 2001. – № 5. – С. 3-7.
5. Новиков Б. И., Федоткин В. В. Динамика физических качеств, состояние здоровья и физического развития в процессе обучения в вузе // Физкультура и здоровье студентов. Под ред. Е. Д. Хомской, М. М. Рыжака. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – С. 43-53.
6. Чернобаб И. Ф., Грибан Г. П., Чубаров М. М. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: Сборник научных трудов / Уманский сельхозинститут. – Умань, 1990. – С. 9-20.

